

1 月 分 学 校 給 食 献 立 表

福岡県立川崎特別支援学校

日	曜	献立名	主 材 料 と 体 内 で の 働 き			エネルギー (キロカロリー)
			血や肉の基になる (赤色)	熱や力の基になる (黄色)	からだの調子を整える (緑色)	
8	月	成人の日				
9	火	3学期始業式				
10	水	ハヤシライス もやしとニラの和え物 コンソメスープ プリン 牛乳	牛乳 牛肉 プリン	米 小麦 はちみつ 油 すりごま ハヤシルウ	人参 マッシュルーム 玉ねぎ もやし にら にんにく トマト	615 756
11	木	食パン はちみつマーガリン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	食パン マカロニ ごま バター 小麦粉 砂糖 はちみつマーガリン	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン	635 814
12	金	麦ごはん 茶碗蒸し 黒豆の煮付け みかん 紅白なます 雑煮風汁 牛乳	牛乳 かまぼこ 卵 鶏肉 黒豆	米 小麦 砂糖	ほうれん草 人参 かつお菜 椎茸 大根 白菜 みかん	539 664
15	月	麦ごはん すき焼き風煮 竹輪のサラダ すまし汁 牛乳	牛乳 牛肉 竹輪 豆腐	米 小麦 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	ねぎ 玉ねぎ レモン 胡瓜 コーン えのきたけ	569 717
16	火	雑穀ごはん 豚肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーのバジル和え 油揚げのみそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ わかめ みそ	米 雑穀ミックス じゃがいも 砂糖	しょうが 大根 にら ブロッコリー レモン ねぎ	558 702
17	水	麦ごはん 赤魚の甘酢あんかけ おからの炒り煮 かき玉汁 牛乳	牛乳 赤魚切り身 おから 竹輪 卵 かまぼこ	米 小麦 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ 椎茸 いんげん ごぼう	555 695
18	木	具うどん 肉まん ほうれん草のお浸し ヨーグルト 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ヨーグルト	うどん 肉まん	人参 ねぎ 椎茸 ほうれん草 白菜	612 688
19	金	麦ごはん さばの蒲焼き ふろふき大根 マロニーの洋風スープ 牛乳	牛乳 さば切り身 みそ 鶏肉 うずら 卵	米 小麦 砂糖 油 ごま マロニー	大根 ねぎ ゆず しょうが 小松菜 しめじ	614 763
22	月	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の中華和え 豚汁 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦 小麦粉 油 春雨 里いも	しょうが 胡瓜 人参 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	658 791
23	火	コーンごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものバターかけ 三平汁 牛乳	牛乳 鮭切り身 みそ 竹輪	米 バター マヨネーズ じゃがいも 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ	579 726
24	水	麦ごはん お茶ふりかけ シイラフライ ひじきと大豆の炒り煮 きのこの汁 牛乳	牛乳 シイラフライ ひじき 豆腐 大豆 天ぷら	米 小麦 油 砂糖 ふりかけ	人参 ねぎ えのき しめじ	570 679
25	木	揚げパン (ねじりパン) カレーシチュー フルーツミックス 牛乳	牛乳 きなこ ミートボール	ねじりパン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく みかんか ももか パインか りんご バナナ	520 687
26	金	麦ごはん がめ煮 もやしとハムのサラダ はんぺん汁 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム はんぺん わかめ	米 小麦 砂糖 油 里いも こんにやく ごま	人参 いんげん 胡瓜 コーン ごぼう 椎茸 れんこん 三つ葉 もやし	550 691

29	月	むぎ 麦ごはん ホキのマヨネーズ焼き ビーンズサラダ オニオングラタンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ切り身 いんげん豆 チーズ	こめ むぎ 米 麦 マヨネーズ バター バゲット	にんじん 人参 玉ねぎ ピーマン セロリー マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり 胡瓜	561 696
30	火	ちゅうかどんぶり 中華 丼 きりぼしだいこん 切干大根のナムル たまご 玉ねぎ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 えび いか たまご うずら 卵 かまぼこ たまご ツナ 卵 豚肉	こめ あぶら さとう 米 油 砂糖 はるさめ 春雨	にんじん 人参 しょうが きくらげ ほうさい 白菜 たらこ 玉ねぎ 切干大根 もやし あか 赤ピーマン きぬ 絹さや ねぎ	544 683
31	水	むぎ 麦ごはん きんときまめ 金時豆コロツケ ちくさあ 千草和え あつあ 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 いか あつあ 厚揚げ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 ごま コロツケ	にんじん 人参 ねぎ キャベツ ほうれん草 たまご 玉ねぎ	566 676

えいようか じょうだん しょうがくぶ げだん ちゅうがくぶ
 栄養価は上段が小学部、下段が中学部です